

Jadłospis 7 – dniowy 12.02 – 18.02.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

12.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Serek kanapkowy naturalny 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Potrawka z indyka 150g (MLE, GLU, SEL)

Warzywa z pieca 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1981,4kcal, B: 87,9g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 231,1g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 38,3g, Sól: 2204,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Serek kanapkowy naturalny 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g

Potrawka z indyka 150g (MLE, GLU, SEL)

Warzywa z pieca 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,6kcal, B: 93g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,9g, W: 271,6g, w tym cukry: 53,3g,
Bł.: 32,8g, Sól: 2469,8mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Serek kanapkowy naturalny 70g (MLE)

Papryka 30g

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica z indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g

Potrawka z indyka 150g (MLE, GLU, SEL)

Warzywa z pieca 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2034,5kcal, B: 93,7g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 238,3g, w tym cukry: 51,1g,

Bł.: 46,9g, Sól: 2516,8mg

13.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g

Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2031kcal, B: 86,5g, T: 60,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 251,6g, w tym cukry: 56,2g,
Bł.: 35,3g, Sól: 3766,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2210kcal, B: 91,5g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 299,8g, w tym cukry: 54,1g,

Bł.: 28,3g, Sól: 2939,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Jogurt naturalny pitny 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek do smarowania naturalny 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Schab pieczony 100g

Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,8cal, B: 94,6g, T: 76,1g, Kw. Tł. Nasy.: 39,1g, W: 244,2g, w tym cukry: 44,6g,
Bł.: 42,7g, Sól: 3982,8mg

14.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Klopsiki rybne z pieca 100g (JAJ, SEL, GLU, RYB)

Warzywa gotowane na parze 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094,7kcal, B: 96,1g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 257,8g, w tym cukry: 51,4g,
Bł.: 31,5g, Sól: 2937,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek naturalny do smarowania lekki 120g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpety rybne z pieca 100g (JAJ, SEL, GLU)

Warzywa gotowane na parze 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2086,3kcal, B: 92,3g, T: 65,1g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 272,1g, w tym cukry: 49,9g,
Bł.: 24,4g, Sól: 2090,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser żółty gouda 30g (MLE)
Kurczak gotowany 30g (MLE, SOJ, GOR, GLU)
Pomidor 30g
Jogurt naturalny 140g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)
Masło 10g (MLE)
Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE)
Ogórek 20g
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
Kasza jaglana gotowana 140g
Pulpety rybne 100g (JAJ, GLU)
Warzywa gotowane na parze 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)
Ogórek kiszony 60g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1950,6kcal, B: 90g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,3g, W: 233,1g, w tym cukry: 43,2g,
Bł.: 44,2g, Sól: 2959,6mg

15.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie jogurtowym z warzywami 160g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, SEL)

Polędwica drobiowa 20g (GLU, GOR, MLE, SOJ)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2183,3kcal, B: 91,6g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 25,1g, W: 271g, w tym cukry: 48,8g,
Bł.: 33,9g, Sól: 2966,9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie jogurtowym z warzywami 160g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salatka jarzynowa bez majonezu 120g (JAJ, SEL)

Półdwica drobiowa 20g (GLU, GOR, MLE, SOJ)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131, B: 93,5, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 280,7g, w tym cukry: 47,2g,

Bł.: 26,6g, Sól: 2415,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron świderki razowy gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie jogurtowym z warzywami 160g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Salatka jarzynowa bez majonezu 120g (JAJ, SEL)

Polędwica drobiowa 20g (GLU, GOR, MLE, SOJ)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,9kcal, B: 93,8g, T: 76,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 228,9g, w tym cukry: 51,5g,
Bł.: 43,7g, Sól: 3166mg

16.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Warzywa z pieca 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 40g (MLE, GLU, GOR, SOJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1947,9kcal, B: 82,9g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 243,4g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 38,4g, Sól: 3052,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Chleb graham 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Twarożek 100g (MLE)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet z miruny z pieca 100g (RYB)
Warzywa z pieca 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Polędwica sopocka 40g (MLE, GLU, GOR, SOJ)
Sałata 10g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046,4cal, B: 86,2g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 272g, w tym cukry: 50,9g,
Bł.: 28,8g, Sól: 3047,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Serek chudy homogenizowany 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Warzywa z pieca 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 40g (MLE, GLU, GOR, SOJ)

Salata 10g

Masło 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2153,8kcal, B: 98,1g, T: 71,1g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 259,2g, w tym cukry: 61,1g, Bł.: 48,7g, Sól: 3962,1mg

17.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ciecierzycą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna mazurska, gotowana 140g (GLU)

Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (SEL, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,4kcal, B: 89,9g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 252,8g, w tym cukry: 53,5g,
Bł.: 40,2g, Sól: 3558,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (SEL, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,5kcal, B: 92,1g, T: 62,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23,1g, W: 263,1g, w tym cukry: 52,1g,
Bł.: 33,2g, Sól: 3528,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ciecierzycą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna mazurska, gotowana 140g (GLU)

Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (SEL, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2049,2kcal, B: 95,7g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 33,5g, W: 230,1g, w tym cukry: 49,2g,
Bł.: 45,7g, Sól: 3738,1mg

18.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zimowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak z brokułami w śmietanie 150g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1930,8kcal, B: 89,3g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 229g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 32,9g, Sól: 2317,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zimowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak z brokułami w sosie jogurtowym 150g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1940kcal, B: 92,6g, T: 63,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 239,6g, w tym cukry: 52,4g,
Bł.: 26,1g, Sól: 2303,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g

Pomidor 30g

Serek wiejski light 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zimowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g

Kurczak z brokułami w sosie jogurtowym 150g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,7kcal, B: 101,5g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,1g, W: 238,2g, w tym cukry: 52,3g,
Bł.: 43,8g, Sól: 2744,1mg